

## Zertifizierte **ERGONOMIE FACHBERATUNG**



### **ANKE ZIMMERMANN**

- staatlich geprüfte Physiotherapeutin
- zertifizierte Ergonomieberaterin
- Dozentin für Ergonomie an der Angell Akademie in Freiburg

### **Sie erkennen den Wert einer ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung und wollen die Gesundheit und Produktivität ihrer Mitarbeiter fördern?**

Dann lassen Sie sich von unserer Ergonomieberaterin zu Themen wie ergonomische Büroausstattung oder einer allgemeinen Gesundheitssensibilisierung beraten.

In einer **persönlichen Einrichtungberatung** bietet sich Ihnen die Möglichkeit, eine ausführliche Einführung in das Thema "Wie gestalte ich meinen Arbeitsplatz ergonomisch" zu erhalten und direkt umzusetzen.

Hierbei wird vor allem darauf eingegangen, wie ihre Büromöbel (Schreibtisch, Bürostuhl etc.) optimal eingestellt werden, wie ihre Eingabegeräte wie Tastatur oder Maus gesundheitsfördernd platziert werden oder aber auch wie Sie ihren Monitor so positionieren, dass Sie mit entspanntem Nacken und Augen arbeiten können.

Auch die Möglichkeit, einen Arbeitsplatz so zu gestalten, dass man durch die Anordnung der verschiedenen Bürogegenstände mehr Bewegung in seinen Büroalltag bekommt, kann hierbei besprochen werden.

Bei dieser individuell gestalteten Beratung richten Sie zusammen mit unserer Ergonomieberaterin Ihren Arbeitsplatz ein und können aufkommende Fragen direkt besprechen.

Desweiteren verfügt unsere **Ergonomieberaterin** durch ihre jahrelange Erfahrung als Physiotherapeutin über einen großen Wissensschatz an vorbeugenden und praktischen Übungen für den menschlichen Körper, welchen Sie gerne durch kleine, einfache Übungen am Arbeitsplatz an Sie weitergibt.

Hierbei geht es vor allem darum, wie man ohne großen Aufwand, kleine Dehnübungen oder auch ein kurzes Workout in seinen Arbeitsalltag integrieren kann und somit für mehr Bewegung am Arbeitsplatz sorgt.

Neben diesen Beratungsgesprächen bieten wir Ihnen zusätzlich die Möglichkeit, einen Ergonomieparcours zu buchen.

### **DER ERGONOMIEPARCOURS** hat folgende Inhalte:

- Allg. Information zu Anatomie und Funktion von Rücken, Gelenken, Muskeln, Durchblutung etc.
- Theorie und Praxis zu Sitzen, Tragen, Heben, Bücken ...
- ca. 10-12 Stationen, angepasst an die jeweiligen Arbeitsplätze, an denen in 2er Gruppen verschiedene Erfahrungen gemacht werden können.

U. a. richtig Sitzen und Stehen, Sehen, Gleichgewicht, Stabilität, Ausgleichsübungen, Quiz zu richtigen und falschen Bewegungsabläufen und Haltungen. Außerdem dient der „Schmerzmann“ zur Feststellung des Schmerzprofils der Gruppe

**Der Ergonomieparcours bietet die Möglichkeit, Informationen auf vielen verschiedenen Wegen zu verinnerlichen, durch:**

- ➔ **HÖREN**      ➔ **SPÜREN**      ➔ **VERSUCH UND IRRRTUM**      ➔ **FRAGEN STELLEN**
- ➔ **SEHEN**      ➔ **AUSPROBIEREN**      ➔ **DARÜBER DISKUTIEREN**      ➔ **ETWAS SELBST TUN**

Der **Ergonomieparcours** eignet sich prima zur Einführung von ergonomischen und gesundheitsfördernden Maßnahmen im Betrieb und ist ein Event in der Gruppe mit Spaßfaktor.

